



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES

Gabriel Marques Silva Bonini

**NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA EM ESCOLARES DO 9º ANO DO ENSINO
FUNDAMENTAL**

Brasília
2015

Gabriel Marques Silva Bonini

**NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA EM ESCOLARES DO 9º ANO DO ENSINO
FUNDAMENTAL**

Trabalho de conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do grau de Licenciatura em
Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde
Centro Universitário de Brasília –
UniCEUB.

Orientador: Arthur José Medeiros de
Almeida

Brasília
2015

Gabriel Marques Silva Bonini

**NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA EM ESCOLARES DO 9º ANO DO ENSINO
FUNDAMENTAL**

Trabalho de conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do grau de Licenciatura em
Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde
Centro Universitário de Brasília –
UniCEUB.

Brasília, Junho de 2015.

BANCA EXAMINADORA

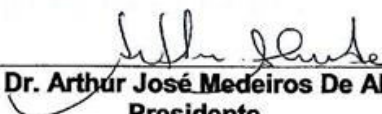
Orientador:
Prof. Arthur José Medeiros de Almeida

Examinador: Prof.º

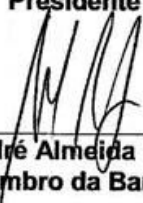
Examinador: Prof.º

ATA DE APROVAÇÃO


De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**, o (a) acadêmico (a) **Gabriel Marques Silva Bonini** foi aprovado (a) junto à disciplina da licenciatura **Trabalho de Conclusão de curso – Apresentação**, com o trabalho intitulado **NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA EM ESCOLARES DO 9º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL**.



Prof. Dr. Arthur José Medeiros De Almeida
Presidente



Prof. Msc. André Almeida Cunha Arantes
Membro da Banca



Prof. Msc. Celeida Belchior Garcia Cintra Pinto
Membro da Banca

Brasília, DF, 17/11/2015

RESUMO

Introdução: Conforme a Organização Mundial da Saúde em Conferência sobre o Exercício, a aptidão física pode ser definida como a capacidade de desempenhar trabalho de modo satisfatório, englobando a capacidade cardiorrespiratória, força, resistência muscular, flexibilidade e a composição corporal (BURGOS et. al. 2012).

Objetivo: Avaliar o nível de aptidão física relacionado à saúde de alunos do 9º ano do Ensino Fundamental de uma escola particular de Brasília-DF, relacionando a aptidão física com a Educação Física escolar.

Material e Métodos: O teste aplicado foi: o de sentar e alcançar, usando o banco de Wells adaptado para aferir flexibilidade, foi aplicado um questionário para informar o contato do aluno para com as práticas esportivas, foi feita a observação 10 aulas para analisar se o professor regente trabalha de forma a desenvolver a aptidão física, correlacionada com o plano de ensino. No presente estudo, foi feita uma comparação dos resultados obtidos no teste de flexibilidade (sentar e alcançar) com os níveis satisfatórios para os parâmetros de saúde segundo os dados do PROESP-BR.

Resultados e discussão: Os resultados encontrados no teste de flexibilidade utilizando o banco de Wells foram que em escolares do sexo masculino: 62% acima dos níveis de saúde e 38% abaixo, já no sexo feminino: 65% ficaram abaixo dos níveis e apenas 35% acima.

Considerações Finais: O presente estudo confirma o que já havia sido mostrado em estudos anteriores, isto é, a grande quantidade de escolares com a capacidade física (flexibilidade) abaixo dos níveis satisfatórios para parâmetros de saúde segundo o PROESP-BR.

PALAVRAS-CHAVE: Aptidão física; flexibilidade; saúde;

ABSTRACT

Introduction: According to the World Health Organization Conference on Exercise, physical fitness can be defined as the ability to perform satisfactorily labor, covering cardiorespiratory fitness, strength, muscular endurance, flexibility and body composition (BURGOS et. al. 2012). **Objective:** Evaluate the level of physical fitness related to the health of students in 9th grade of elementary school of a private school in Brasilia-DF, relating to physical fitness with the School Physical Education. **Methods:** The test applied was: the sit and reach, using the Wells bank adapted to measure flexibility, a questionnaire was used to inform the contact of the student towards sporting activities, 10 lessons observation was made to consider whether the classroom teacher works to develop physical fitness, correlated with the teaching plan. In this study, a comparison of the results obtained in the flexibility test was made (sit and reach) to satisfactory levels for health parameters according to PROESP-BR data. **Results and discussion:** The results of the flexibility test using the bank Wells were that for male students: 62% above the levels of health and 38% lower, and in females students: 65% were below the levels and only 35 % above. **Final Thoughts:** This study confirms what had already been shown in previous studies, that is, the large number of students with physical ability (flexibility) below satisfactory levels for health parameters according to PROESP-BR

KEYWORDS: Physical aptitude; flexibility; Health;

1 INTRODUÇÃO

A aptidão física pode ser definida como a capacidade de desempenhar trabalho de modo satisfatório. Conforme a Organização Mundial da Saúde em Conferência sobre o Exercício, aptidão e saúde realizada no Canadá em 1988, a aptidão física engloba a capacidade cardiorrespiratória, a força e a resistência muscular, a flexibilidade e a composição corporal (BURGOS et. al, 2012).

A aptidão física tornou-se ao longo do tempo um importante objeto de estudo, seja nos aspectos atléticos, seja relacionado à saúde, representada pelos indicadores: resistência cardiorrespiratória, composição corporal, força/resistência muscular localizada e flexibilidade. O incentivo às praticas de atividade física durante a infância e adolescência é fundamental para a aquisição de hábitos saudáveis na vida adulta e, isso tem levado às investigações sobre a participação de crianças e adolescentes nas diversas atividades físicas, bem como seus níveis de aptidão física (SILVA et. al, 2012).

Os avanços científicos e tecnológicos proporcionam o aumento da produtividade dos bens de consumo, porém acarretam reduções ou praticamente suprimem as atividades físicas cotidianas e funcionais, contribuindo para o decréscimo dos níveis de aptidão física. Evidências científicas demonstram associação entre baixo nível de aptidão física com risco de desenvolver doenças cardiovasculares e de mortalidade por várias causas e com comportamentos de risco à saúde, tais como: tabagismo e o consumo de bebidas alcoólicas (FONSECA et. al, 2010).

Para se alcançar as melhorias na aptidão física e os benefícios associados a esta, a prescrição de atividade física deve partir de certos antecedentes, como os dados referentes à condição física pregressa, o conhecimento do comportamento da capacidade em relação à idade e ao gênero e a relação dos níveis de aptidão física em critérios de saúde. Com esta finalidade, foram desenvolvidos instrumentos, testes e provas que permitem o acesso ao conhecimento das capacidades físicas e sua tendência, em especial, no âmbito escolar. Estudos mostram que, apesar de os jovens em idade escolar raramente apresentarem disfunções de ordem crônico-degenerativa, pouco se tem investido em sua formação, no que se refere à

aderência de um estilo de vida mais ativo fisicamente. Em vista disso, Hussey et. al. (2007) e Dubose et. al. (2007) ressaltam que mesmo que os sintomas advindos das doenças crônico-degenerativas, ainda não tenham se manifestado nessa fase, não significa que crianças e adolescentes estejam imunes aos fatores de riscos que no decorrer dos anos possam provocar (FARIAS et. al 2010).

Dentre os critérios de classificação da flexibilidade, mais de 65% dos escolares atendem os critérios de normalidade estabelecidos pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR). O PROESP-BR configura-se em delinear o perfil de crianças e jovens brasileiros no que se refere ao crescimento e desenvolvimento motor e aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho. É um projeto realizado pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul e foi incorporado ao Programa Segundo Tempo (PST), desenvolvido pela Secretaria Educacional do Ministério do Esporte, como parte dos processos de avaliação das crianças.

A saúde renovada tem por objetivo informar, mudar atitudes e promover a prática sistemática de exercícios físicos dentro de suas aulas e fora delas. O princípio da autonomia no gerenciamento da aptidão física deve abranger todos os alunos e não somente os mais identificados. Outro aspecto dessa abordagem é que não se devem privilegiar as modalidades esportivas e jogos, mas procurar inserir manifestações da cultura corporal nas aulas, pois isso fará com que o aluno assuma uma postura autônoma para otimização da saúde (DARIDO, 2005)

Em estudo realizado com escolares, observou-se que a flexibilidade não sofreu influência das variáveis de idade, massa corporal, estatura, composição corporal e maturação sexual, mantendo-se estável por toda a infância e adolescência em homens e mulheres (MINATTO et. al. 2010).

Dentre todos os componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde (AFRS) aqui listada: força/resistência muscular, resistência cardiorrespiratória e flexibilidade, apenas a variável de %GC encontrada, foi maior no sexo feminino. Já as variáveis de força abdominal e força de membros superiores foram maiores no sexo masculino. Diante de tais resultados, sugere-se a necessidade de intervenção com programas de promoção da saúde, voltados à mudança de estilo de vida dos escolares, enfatizando o trabalho, o aprimoramento e o desenvolvimento dos componentes de AFRS e também para uma reeducação alimentar visando prevenir

o surgimento e o desenvolvimento de disfunções de caráter hipocinético (PEREIRA et. al., 2013).

O objetivo deste trabalho de conclusão de curso é avaliar o nível de aptidão física (Flexibilidade) relacionado à saúde (AFRS) de alunos de uma escola particular em Brasília-DF, correlacionando os dados obtidos com os referenciais do Projeto Brasil Esporte (PROESP-BR) que é um observatório permanente de indicadores de crescimento e desenvolvimento corporal, motor e do estado nutricional de crianças e jovens entre 7 e 17 anos.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Amostra

Amostra constitui-se de 44 alunos do 9º ano, sendo 23 (52%) do sexo feminino e 21 (48%) do sexo masculino, onde que 32 (73%) obtinham idade de 14 anos e 12 (27) de 15 anos.

2.2.Métodos

Foram aplicados os testes de sentar e alcançar adaptado comparando com o banco de dados relacionado a saúde do PROESP-BR com intuito de avaliar se estão abaixo ou acima dos níveis satisfatórios segundo os parâmetros de saúde. Foi aplicado um questionário (anexo A) para avaliar se os escolares praticavam atividades ao externo do colégio ou não. Foram observadas 10 aulas para correlacionar com o plano de ensino do professor regente.

A presente pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa do Uniceub por meio da Plataforma Brasil, sendo a mesma autorizada sob o número 1.306.960.

Teste de flexibilidade (Sentar-e-alcançar)

Material: Fita métrica fixada no chão por fitas adesivas no ponto inicial, depois de 38 centímetros e até o final da mesma.

Orientação: Os alunos estavam descalços. Sentaram-se de frente para a base delimitada com uma fita adesiva, com as pernas estendidas e unidas. Colocaram uma das mãos sobre a outra e elevaram os braços à vertical. Inclinarão o corpo para frente e alcançaram com as pontas dos dedos das mãos tão longe quanto possível sobre a régua desenhada na fita, ao mesmo tempo em que soltava-o ar, sem flexionar os joelhos e sem utilizar os movimentos de balanço (insistência). Cada aluno realizou duas tentativas. O avaliador permaneceu ao lado do aluno, mantendo-lhe os joelhos em extensão.

3 RESULTADOS

Teste de Flexibilidade

O teste de flexibilidade (Sentar e alcançar) foi realizado com meninos e meninas nas idades entre 14 e 15 anos comparando com os dados obtidos com a referência do PROESP-BR de aptidão física, tendo como resultado se está abaixo ou acima dos níveis satisfatórios dos parâmetros de saúde.

Tabela 1 – Dados satisfatórios dos parâmetros de saúde segundo PROESP_BR

Idade	Rapazes	Moças
7	17,8	17,1
8	19,2	18,2
9	19,3	19,1
10	20,7	20,9
11	22,1	22,3
12	22,2	22,6
13	22	22
14	22,2	22
15	23	22,4
16	24	24
17	25,4	24

A tabela 2 contém somente indivíduos do sexo masculino com 14 anos, onde 62% ficaram acima do nível satisfatório e (38%) abaixo desse nível.

Tabela 2 - Tabela com valores do teste de flexibilidade com alunos do sexo masculino com 14 anos comparados com os dados do PROESP-BR.

Estatísticas descritivas					
	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
PROESP-BR	21	31	31	30,50	,000
Teste	21	25	50	34,67	7,472

A tabela 3, indivíduos do sexo feminino onde obtinham idades entre 14 e 15 anos demonstraram os seguintes resultados: acima da média (35%) e abaixo (65%).

Tabela 3 - Tabela com valores do teste de flexibilidade com alunos do sexo feminino entre 14-15 anos comparados com os dados do PROESP-BR.

Estatísticas descritivas					
	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
PROESP-BR	23	39	39	38,50	,000
Teste	23	23	60	37,96	11,776

Questionário

Para compreender se as atividades propostas pelo professor regente do colégio contribuem para o desenvolvimento da capacidade física (flexibilidade) relacionada á saúde, foi aplicado um questionário contendo quatro perguntas sobre práticas e vivências realizadas pelos alunos além da educação física escolar. Desse modo conseguimos, através do mesmo, observar a quantidade de praticantes de atividades externas ao colégio e suas vivências em determinados esportes e práticas dentro do mesmo.

Na tabela 4, sobre os esportes coletivos atualmente praticados: basquete (10), futebol (3), futsal (15), handebol (0), outros (10), nenhum (4), voleibol (2).

Tabela 4 - Quais esportes coletivos você pratica atualmente (?).

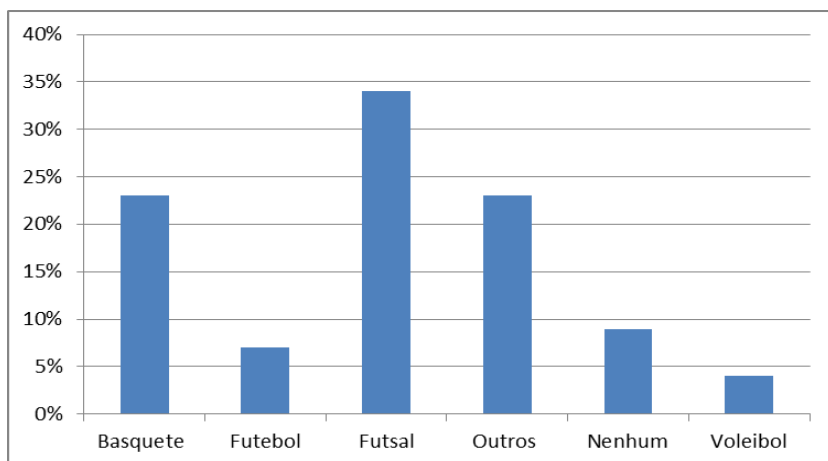


Tabela 5, se já fez parte de alguma equipe esportiva e onde: Durante as aulas de educação física (25), já representei a turma em interclasses (5), já representei a escola em outros eventos esportivos (0), sim, em equipes fora da escola (14).

Tabela 5 - Você já fez ou faz parte de alguma equipe esportiva (?).

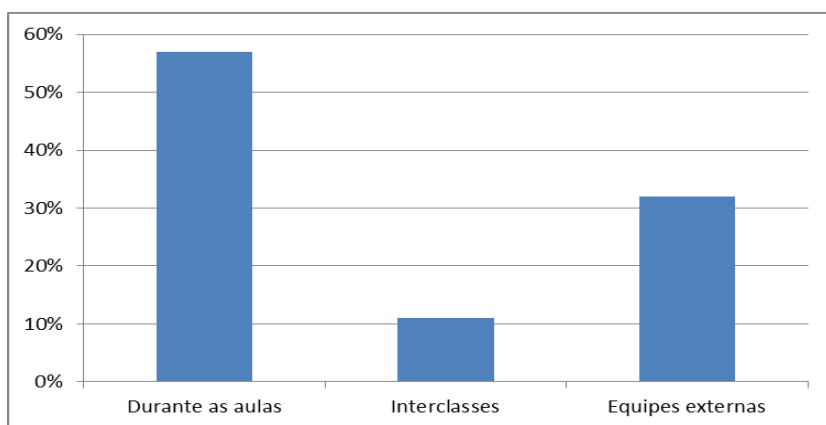


Tabela 6 sobre conteúdos vivenciados: dança (0), ginástica localizada (0), ginástica rítmica (0), ginástica artística (1), alongamento (21), brincadeiras e jogos (21), outros conteúdos (1), lutas (0).

Tabela 6 - Qual desses conteúdos você já vivenciou nas aulas de educação física (?).

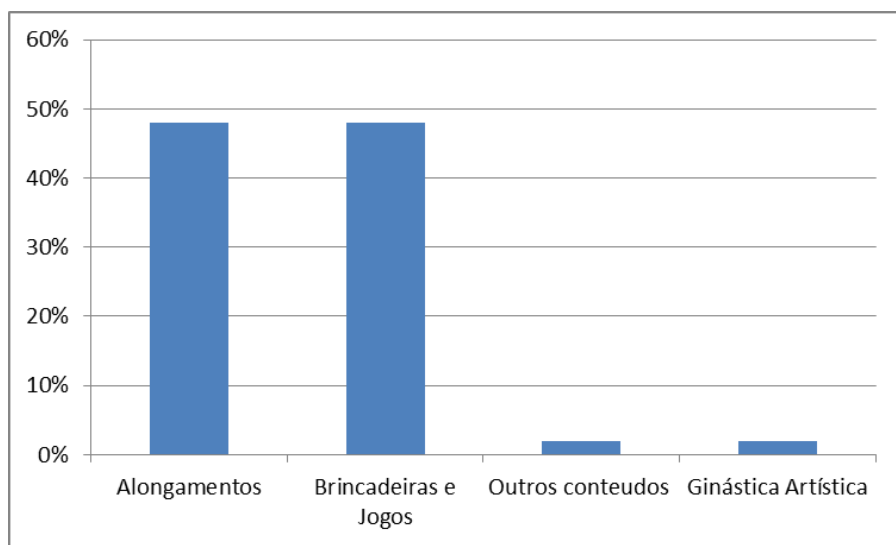
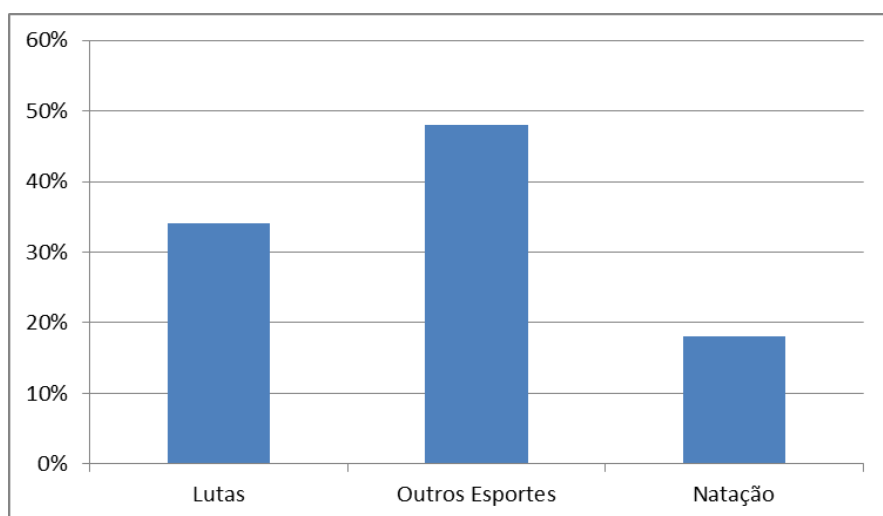


Tabela 7 sobre esportes individuais praticados atualmente: Tênis (0), atletismo (0), lutas (15), outros esportes (21), natação (8).

Tabela 7 - Quais esportes individuais você pratica atualmente (?).



Discussão

O presente estudo teve como objetivo avaliar se os níveis de aptidão física dos alunos comparando com os níveis satisfatórios para os parâmetros de saúde segundo o PROESP-BR (Projeto Esporte Brasil) se as aulas de educação física proporcionam ou não o desenvolvimento da capacidade física de flexibilidade.

Segundo a análise da amostra, à quantidade de alunos separados por idades entre 14 e 15 anos e entre os sexos masculino e feminino, observamos que a quantidade de meninos (48%) e meninas (52%) foi bem parecida, porém a idade de 14 (78%) anos foi bem superior à de 15 (22%), diferença na qual não interferiu de maneira significativa na aplicabilidade dos testes.

Tem-se que a aptidão física pode ser definida como a capacidade de desempenhar trabalho de modo satisfatório. A aptidão física engloba a capacidade cardiorrespiratória, a força e a resistência muscular, a flexibilidade e a composição corporal (BURGOS et. al, 2012).

Flexibilidade é uma qualidade física responsável pela execução de movimentos voluntários de amplitudes máximas dentro dos limites morfológicos, dependente tanto da elasticidade muscular quanto da mobilidade articular (DANTAS 1999).

Para realmente alcançar as melhorias na aptidão física e os benefícios associados a esta, a prescrição de atividade física deve partir de certos antecedentes, como os dados referentes à condição física pregressa, o conhecimento do comportamento da capacidade em relação à idade e ao gênero e a relação dos níveis de aptidão física em critérios de saúde. Com esta finalidade, foram desenvolvidos instrumentos, testes e provas que permitem o acesso ao conhecimento das capacidades físicas e sua tendência, em especial, no âmbito escolar. (FARIAS et. al2010).

Na tabela 2 temos que os resultados do teste de flexibilidade para meninos de 14 anos, 62% estão acima dos parâmetros de saúde do PROESP-BR, onde observamos que 62% praticaram atividades externas ao colégio, motivo pelo qual a agregação dessas atividades desenvolveu de maneira mais eficaz essa capacidade, o restante que ficou abaixo da média 38% por praticarem atividades físicas somente nas aulas de educação física, sendo que essa não está proporcionando o desenvolvimento da capacidade física

(flexibilidade). Além disso, não demonstram empenho nas aulas desenvolvidas devido à falta de interesse.

Tabela 3, teste feito com as meninas de idades entre 14-15 anos, 65% ficaram abaixo do nível considerado satisfatório de acordo com PROESP-BR sendo que desses, 75% praticam atividades físicas somente nas aulas de educação física, tendo como resultado o baixo índice de flexibilidade obtido no teste, os 25% restante, praticam atividades externas ao colégio, além disso, não demonstraram empenho nas aulas desenvolvidas devido à falta de interesse.

Nos resultados referentes aos questionários, tabelas 4, 5, 6, e 7, foi observado a quantidade de alunos que praticam ou praticaram atividades moderadas ou intensas (atletas) externas ao colégio, onde que podemos concluir o por que dos níveis dos testes de meninos e meninas estarem satisfatório ou não e se o planejamento das aulas de educação física está corroborando diretamente com o desenvolvimento da flexibilidade.

Pelas aulas observadas, concluiu-se que não são direcionadas para o desenvolvimento da capacidade física (flexibilidade) motivo pelo qual possuem segundo os resultados, participantes sejam eles do sexo masculino ou feminino, abaixo dos níveis satisfatórios de saúde. As aulas observadas no geral possuíam caráter de cooperação e aperfeiçoamento de coordenação motora não adentrando em desenvolver uma capacidade física específica. Aulas no colégio ocorriam uma vez na semana com duração de uma hora e quarenta minutos, essa frequência semanal não é suficiente para o desenvolvimento das capacidades físicas.

Considerações Finais

O presente estudo confirma o que já havia sido mostrado em estudos anteriores, isto é, a grande quantidade de escolares com a capacidade física (flexibilidade) abaixo dos níveis satisfatórios para parâmetros de saúde segundo o PROESP-BR.

Diante do resultado encontrado, sugere-se que a escola e os professores de educação física estejam mais preparados teoricamente para se ter uma boa periodização e conceitos de aplicabilidade das capacidades e também praticamente para que seja aplicada essa teoria, onde que a educação física é a principal disciplina curricular para o desenvolvimento de saúde dos escolares além de ser obrigatória na grade escolar segundo os PCNS (Parâmetros curriculares nacionais)

É de grande importância que se de continuidade nos estudos das capacidades físicas, para que se possa analisar a capacidade física com uma visão geral podendo assim facilitar e aprimorar a intervenção no meio escolar.

REFERÊNCIAS

- BURGOS, M. S. et. al. Perfil de aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes de 7 a 17 anos. **Journal Health Science Institute**, Universidade de Santa Cruz do Sul-RS, v. 30, n.2, p. 171-175, 2012.
- DARIDO, S.C.; NETO, L.S. **Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005
- FARIAS, E. S. et . al. Efeito da atividade física programada sobre a aptidão física em escolares adolescentes, **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v. 12, n. 2, p. 98-10, 2010.
- FONSECA, H. A. et. al. Aptidão física relacionada à saúde de escolares de escola pública de tempo integral, **Acta Scientiarum. Health Sciences** Maringá, v. 32, n. 2, p. 155-161, 201
- MINATTO, G. et. al. Idade, maturação sexual, variáveis antropométricas e composição corporal: influências na flexibilidade, **Revista Brasileira de Cineantropometria Desempenho Humano**, Cascavel PR, v. 12, n. 3, p. 151-158, 2010
- PEREIRA. E. S. **Nível de aptidão física relacionada à saúde em escolares do Município de Florestal-MG**. 2013. 46 p. Monografia (graduação) - Universidade Federal de Viçosa UFV, Florestal, 2013.
- SILVA, E. F. et. al. Níveis de Aptidão Física em Jovens Alunos do Colégio da Polícia Militar da Cidade de João Pessoa, Paraíba: Um Enfoque para a Saúde, **Coleção Pesquisa em Educação Física**, João Pessoa – Paraíba PB, v. 11, n. 3 2012.

Anexo A - Questionário

O objetivo deste questionário é verificar suas vivências em Educação Física fora do horário escolar. Não existem respostas certas ou erradas e, quando necessário, você poderá marcar mais de uma alternativa para a mesma pergunta.

Nome: _____

Idade: _____ Ano de Escolaridade: _____

1. Quais esportes coletivos você pratica atualmente?

- ☐ Basquetebol
- ☐ Futebol de Campo
- ☐ Futsal
- ☐ Handebol
- ☐ Voleibol
- ☐ Outro Esporte
- ☐ Nenhum

2. Você já fez ou faz parte de alguma equipe esportiva?

- ☐ Só durante as aulas de Educação Física.
- ☐ Já representei a Escola.
- ☐ Já representei a Escola em outros eventos esportivos.
- ☐ Sim, em equipes fora da Escola.

3. Qual desses conteúdos você já vivenciou nas aulas de Educação Física?

- ☐ Danças
- ☐ Lutas
- ☐ Ginástica Artística
- ☐ Ginástica Rítmica
- ☐ Ginástica Localizada
- ☐ Alongamentos
- ☐ Brincadeiras e Jogos
- ☐ Outros Conteúdos

4. Quais esportes individuais você pratica atualmente?

- ☐ Tênis
- ☐ Natação
- ☐ Atletismo
- ☐ Lutas
- ☐ Outro Esporte

AUTORIZAÇÃO

Eu, Gabriel Marques Silva Bonini

RA 21312790, aluno (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado **NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA EM ESCOLARES DO 9º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL**, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 20 de Novembro de 2015.



Assinatura do Aluno



CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

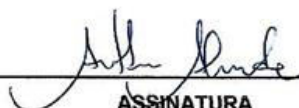
**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de aceite do orientador

Eu, Arthur José Medeiros de Almeida, declaro aceitar orientar o (a) aluno (a) Gabriel Marques Silva Bonini no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – Uniceub.

Brasília, 10 de Novo de 2015.



ASSINATURA




Brasília-DF, 28 de Julho de 2015

Prezada Profa. Marília de Queiroz Dias Jácome
Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa do UniCEUB

O/A Neila Crespo Siqueira Lima do/a *Colégio Juscelino Kubitschek - JK 913 Norte* vem por meio deste informar que está ciente e de acordo com a realização nesta instituição da pesquisa intitulada Níveis de aptidão física em escolares de 12-14 anos do ensino fundamental sob a responsabilidade do pesquisador Gabriel Marques Silva Bonini a ser realizada no período de Agosto a Dezembro de 2015

O pesquisador responsável declara estar ciente das normas que envolvem as pesquisas com seres humanos, em especial a Resolução CNS nº 466/12 e que a parte referente à coleta de dados somente será iniciada após a aprovação da pesquisa por este Comitê e da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), se também houver necessidade.



Nome e carimbo com o cargo do representante da instituição onde será realizada a pesquisa



CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de Autoria

Eu, Gabriel Marques Silva Bonini, declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a idéia e/ou os escritos de outro(s) autor(s) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 20 de dezembro de 2015.


Orientando



FICHA DE ACOMPANHAMENTO DAS ATIVIDADES

Aluno: Gabriel Marques Silva Bonini

Professor Orientador: Arthur José Medeiros de Almeida

DATA	ATIVIDADES DA REUNIÃO	ATIVIDADES A SEREM REALIZADAS E PERÍODO	ORIENTADOR	ALUNOS
08/08	ELABORAÇÃO DA INTRODUÇÃO	CORREÇÃO INTRODUÇÃO		
26/08	ELABORAÇÃO DA METODOLOGIA	CORREÇÃO METODOLOGIA		
21/10	ELABORAÇÃO DOS RESULTADOS E CONCLUSÃO	ELABORAÇÃO DA DISCUSSÃO		
04/11	Correção e fechamento	Correção e Fechamento		

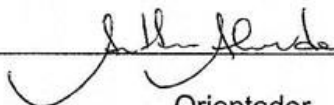


FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho **NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA EM ESCOLARES DO 9º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL**

autorizar sua apresentação no dia 17/11/ 2015 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,


Orientador



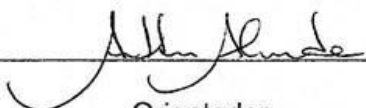
FICHA DE AUTORIZAÇÃO D ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho, **NÍVEIS DE
APTIDÃO FÍSICA EM ESCOLARES DO 9º ANO DO ENSINO
FUNDAMENTAL**

do aluno (a) Gabriel Marques Silva Bonini

autorizar sua apresentação no dia 17/11/2015 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,


Orientador

**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, Gabriel Marques Silva Bonini RA: 21312790 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado **NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA EM ESCOLARES DO 9º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL**

no dia 17/11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.



ASSINATURA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA EM ESCOLARES DO 9º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

Pesquisador: Arthur José Medeiros de Almeida

Área Temática:

Versão: 2.

CAAE: 48330415.0.0000.0023

Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.306.960

Apresentação do Projeto:

Esse projeto diz respeito aos NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA EM ESCOLARES DO 9º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL. A aptidão física pode ser definida como a capacidade de desempenhar trabalho de modo satisfatório. Conforme a Organização Mundial da Saúde em Conferência sobre o Exercício, aptidão e saúde realizada no Canadá em 1988, a aptidão física engloba a capacidade cardiorrespiratória, a força e a resistência muscular, a flexibilidade e a composição corporal. A aptidão física tornou-se ao longo do tempo um importante objeto de estudo, tanto nos aspectos atléticos, quanto relacionado à saúde e é representada pelos indicadores: resistência cardiorrespiratória, composição corporal, além da resistência muscular localizada e flexibilidade. O incentivo às práticas de atividade física durante a infância e adolescência é fundamental para a aquisição de hábitos saudáveis na vida adulta e isso tem levado às investigações a respeito da participação de crianças e adolescentes nas diversas atividades físicas, bem como, seus níveis de aptidão física. O objetivo desse projeto é avaliar o nível de aptidão física relacionado à saúde (AFRS) de alunos em uma escola particular (Colégio JK 913 Asa Norte) em Brasília-DF. Além disso, comparar diferentes metodologias para melhora da aptidão física. Com relação à metodologia esse é um estudo caracterizado como longitudinal, misto e de coleta única. Os

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

participantes da pesquisa serão 60 alunos do 9º ano do Colégio JK, 913 Asa Norte, em Brasília-DF, na faixa etária de 12-14 anos, sendo do sexo masculino e feminino. Os testes aplicados serão o de sentar e alcançar, usando o banco de Wells adaptado aferindo flexibilidade força abdominal localizada, teste de repetições máximas aferindo força e coleta de IMC (Índice de massa corporal) estimando-se, dessa forma, a quantidade de gordura e um questionário. Ainda, serão observadas 10 aulas para correlacionar com o plano de ensino. Com relação à Metodologia de Análise de Dados, será aplicado o teste T Student para verificar média e desvio padrão, utilizando pacote estatístico SPSS 21.0. O Critério de Inclusão é descrito como: "Escolares do 9º ano do ensino fundamental, assinantes do termo de consentimento, aptos a realizarem atividades físicas e que estarão presentes nas aulas". E o Critério de Exclusão define-se como: "Alunos que estejam incapacitados de realizar atividades físicas sejam quais forem os motivos e que não tenham apresentado o TCLE assinado pelo responsável".

Objetivo da Pesquisa:

De acordo como os pesquisadores o objetivo primário será "avaliar o nível de aptidão física relacionado à saúde (AFRS) de alunos em uma escola particular (Colégio JK 913 Asa Norte) em Brasília -DF. Além disso, comparar diferentes metodologias para melhora da aptidão física".

Os Objetivos Secundários ser: Avaliar o nível de flexibilidade, força localizada e coleta de IMC em alunos de um colégio particular de Brasília-DF; Verificar a eficiência de uma metodologia aplicado em relação a outra já utilizada. Analisar a competência pedagógica teórico-prática do professor e sua especialização.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos foram definidos pelos pesquisadores como: "O risco de lesões físicas é existente, tendo auxílio de um professor formado e com experiência em primeiros socorros caso o ocorra, minimizando os riscos". E os Benefícios serão: "Através dos resultados obtidos, podemos concluir a qualidade do trabalho para desenvolvimento da aptidão física. Podendo assim aumentar a eficácia da intervenção contribuindo para o trabalho que será exercido por um professor durante as aulas, resultando em um trabalho mais específico".

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto apresenta mérito acadêmico, porém foram solicitados alguns ajustes:

1) Um dos objetivos primários, "Comparar diferentes metodologias para melhora da aptidão física",

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

não está vinculada nenhuma metodologia no projeto de pesquisa e nas informações básicas do projeto;

2) E com relação aos objetivos secundários: "Verificar a eficiência de uma metodologia aplicada em relação a outra já utilizada; Analisar a competência pedagógica teórico-prática do professor e sua especialização" existem incongruências com relação a inexistência de metodologias específicas e que estejam descritas no projeto;

3) O cronograma apresenta defasagem de data quanto à submissão ao CEP UniCEUB.

Com relação aos critérios de inclusão e exclusão não há restrições quanto aos princípios éticos preconizados na resolução que regulamenta a pesquisa com seres humanos. Há descrição de metodologia de análise de dados.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram apresentados os seguintes elementos: Folha de rosto devidamente preenchidas pelo pesquisador responsável e coordenador de curso; Projeto de pesquisa; Informações básicas do projeto; Documento de autorização assinado por responsável pelo Colégio JK 913 Asa Norte em Brasília-DF; TCLE com termo de assentimento; Descrição dos riscos e benefícios; Critérios de inclusão e exclusão; Orçamento.

Recomendações:

O CEP-UniCEUB ressalta a necessidade de desenvolvimento da pesquisa, de acordo com o protocolo avaliado e aprovado, bem como, atenção às diretrizes éticas nacionais quanto aos incisos XI.1 e XI.2 da Resolução nº 466/12 CNS/MS concernentes às responsabilidades do pesquisador no desenvolvimento do projeto:

XI.1 - A responsabilidade do pesquisador é indelegável e indeclinável e compreende os aspectos éticos e legais.

XI.2 - Cabe ao pesquisador:

- c) desenvolver o projeto conforme delineado;
- d) elaborar e apresentar os relatórios parciais e final;
- e) apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela CONEP a qualquer momento;
- f) manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa;
- g) encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto; e
- h) justificar fundamentadamente, perante o CEP ou a CONEP, interrupção do projeto ou a não

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

publicação dos resultados.

Observação: Ao final da pesquisa enviar Relatório de Finalização da Pesquisa ao CEP. O envio de relatórios deverá ocorrer pela Plataforma Brasil, por meio de notificação de evento. O modelo do relatório encontra-se disponível na página do UniCEUB

http://www.uniceub.br/instituicao/pesquisa/ins030_pesquisacomitebio.aspx, em Relatório de Finalização e Acompanhamento de Pesquisa.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Foi solicitado o atendimentos das seguintes pendências a seguir:

1) No TCLE logo abaixo das assinaturas de todos os pesquisadores deve-se colocar os dados de contato dos pesquisadores, ou seja, o e-mail e o telefone.

Resposta: No TCLE apresentado em segunda versão, constam os contatos dos pesquisadores: responsável e assistente. Pendência atendida.

2) Com relação aos objetivos: "comparar diferentes metodologias para melhora da aptidão física" e "Verificar a eficiência de uma metodologia aplicada em relação a outra já utilizada", os pesquisadores deverão detalhar as diferentes metodologias para atender esses dois objetivos, uma vez que, não estão descritas na seção metodologia.

Resposta: Serão realizados testes para mensuração de flexibilidade dos alunos, e correlacionar os resultados ao método utilizado pelo professor regente. Pendência atendida.

3) Com relação ao objetivo: "Analisar a competência pedagógica teórico-prática do professor e sua especialização". Recomenda-se, fortemente, reformular esse objetivo para: "avaliar as competências e habilidades desenvolvidas pelo professor em sala de aula". Deve-se lembrar que se o professor tem formação para o exercício da profissão o mesmo já detém competência pedagógica.

Resposta: objetivos reformulados. pendência atendida.

4) Com relação às observações das 10 aulas é obrigatória a apresentação de um roteiro indicando quais parâmetros serão observados e relacionados com o plano de ensino;

5) O professor deve também assinar um TCLE, autorizando a sua observação por parte dos pesquisadores, visto ele ser um participante da pesquisa. Portanto é necessário a elaboração de um documento para ele.

Resposta: roteiro apresentado. Pendência atendida.

Quanto ao cronograma, o mesmo continua desatualizado. Entretanto, ao submeter o protocolo para avaliação do CEP, o pesquisador assumiu o compromisso de realizar a pesquisa em consonância com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, na qual consta na seção

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

XI.2 - Cabe ao pesquisador:

a) apresentar o protocolo devidamente instruído ao CEP ou à CONEP, aguardando a decisão de aprovação ética, antes de iniciar a pesquisa.

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo avaliado ad referendum por este CEP, com parecer N° 1.306.921/2015, tendo sido homologado pela coordenação do CEP-UniCEUB, em 02 de novembro de 2015.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_570885.pdf	01/11/2015 12:10:20		Aceito
Outros	Pendencia_Roteiro_de_observacao.docx	01/11/2015 11:02:27	Arthur José Medeiros de Almeida	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	PendenciaTCLE_GabrielBonini.docx	01/11/2015 11:01:04	Arthur José Medeiros de Almeida	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Pendencia_Projeto_pesquisa_GabrielBonini.docx	01/11/2015 11:00:36	Arthur José Medeiros de Almeida	Aceito
Folha de Rosto	Folha de Rosto_Gabriel.pdf	14/08/2015 11:21:05		Aceito
Outros	Aceite_Gabriel.jpg	13/08/2015 15:26:48		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Gabriel Bonini.docx	13/08/2015 15:02:03		Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

BRASILIA, 03 de Novembro de 2015

Assinado por:
Marilia de Queiroz Dias Jacome
(Coordenador)

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61) 3966-1511

